THE DOLDER GRAND

WILLKOMMEN IM DOLDER GRAND SPA

Nehmen Sie sich eine Auszeit und geniessen Sie das preisgekrönte Dolder Grand Spa. Hier stehen Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden an erster Stelle. Mit der Dolder Grand Life Balance geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele inneren Ausgleich und Erholung von den Herausforderungen des Alltags. Die exklusiven Behandlungen und sorgfältig darauf abgestimmten Produktlinien unterstützen Sie dabei auf die effektivste Art und Weise.

Die luxuriöse Pflegelinie MARGY'S Monte Carlo, in Kombination mit apparativen Anwendungen, zeichnet sich durch ihre hohe Wirksamkeit aus. La Prairie vereint schweizerische Präzision mit wissenschaftlicher Innovation und kostbaren Inhaltsstoffen. Die biologisch zertifizierte Pflegelinie Amala steht für wissenschaftlichen Fortschritt und natürliche Schönheit.

Lassen Sie sich verwöhnen.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

BEHANDLUNGEN IN DER ÜBERSICHT

	BEHANDLUNG	Minuten	CHF
Facials	Organic Urban Skin Facial by Amala Life Balance – Relax	60 90	230.00 280.00
	The Art of Beauty by La Prairie Caviar Indulgence by La Prairie Life Balance – Beauty	90	320.00
	● Hydrating Beauty Facial by MARGY'S Monte Carlo Life Balance – Beauty	90	350.00
	● Age Defying Vitality Facial by MARGY'S Monte Carlo Life Balance – Vitality	90	450.00
	Luminous Detox Facial by MARGY'S Monte Carlo Life Balance – Detox	60 90	260.00 320.00
Endermologie®	Endermologie® mit LPG® Life Balance – Vitality	45 90	190.00 330.00
Bad	Organic Baderitual by Amala* Life Balance – Relax	30	80.00
Körperpeeling	Body Exfoliator by MARGY'S Monte Carlo** Life Balance – Vitality	30	130.00
Körperwickel	● Firmfix Detox Body Treatment by MARGY'S Monte Carlo Life Balance – Detox	90	420.00
Massagen	● Bamboo Shiatsu Life Balance – Vitality	60 90	220.00 270.00
	● Organic Precious Moments by ME and ME (Pre- or Post-Pregnancy Treatment) Life Balance – Relax	60 90	210.00 250.00
	Custom Massage Life Balance – Beauty, Relax, Detox, Vitality	60 90	210.00 250.00
	D-Stone-Massage Life Balance – Relax	60 90	210.00 250.00
	Fussreflexzonenmassage Life Balance – Vitality	30 60	130.00 210.00
	Organic Aroma Massage by Amala Life Balance – Beauty, Relax	60 90	210.00 250.00

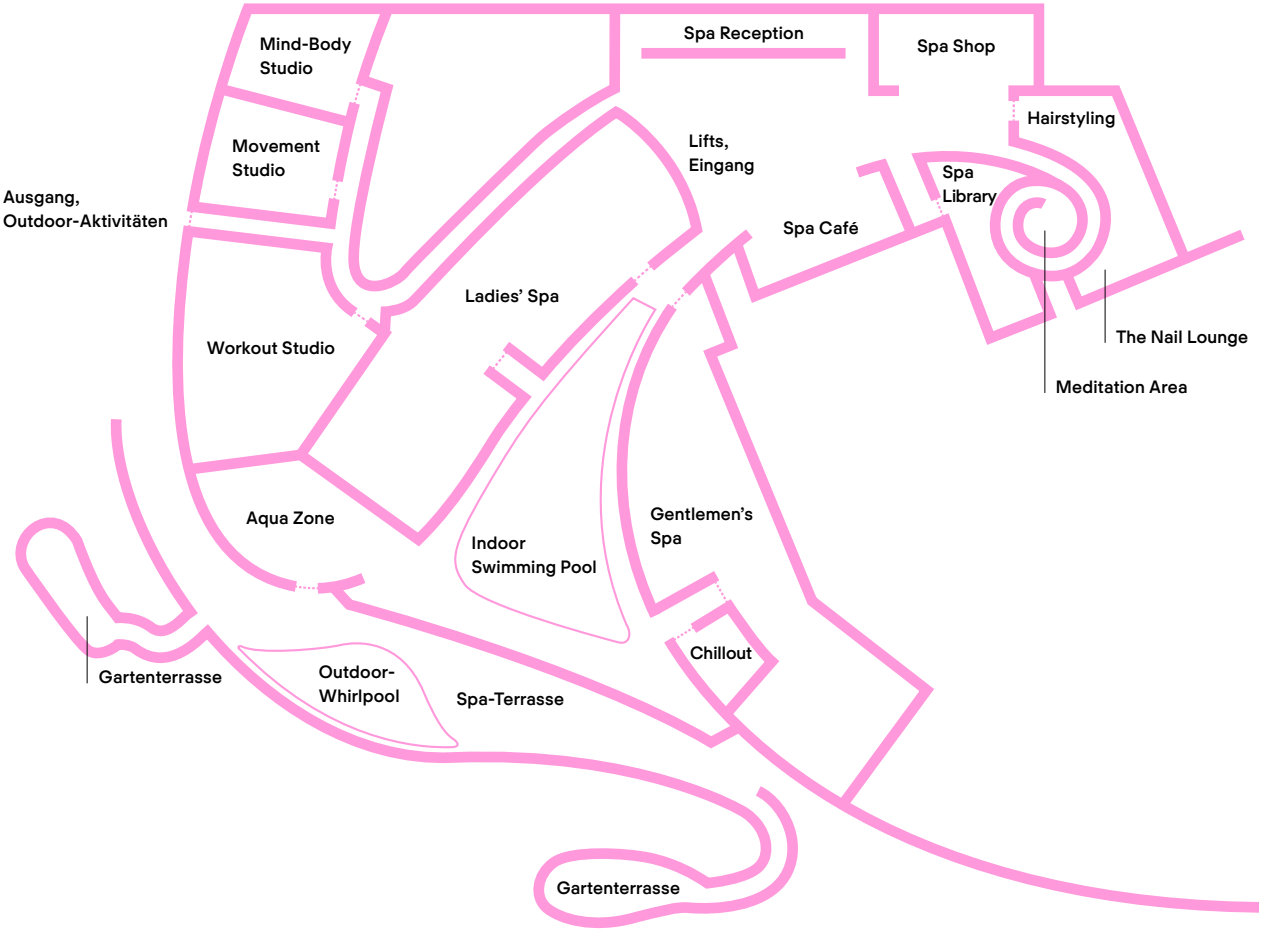
● Dolder Signature Collection

* Nur mit anschliessender Organic Aroma Massage by Amala buchbar.
** Nur mit anschliessender Custom Massage buchbar.

	BEHANDLUNG	CHF
Gesicht	Wimpernlifting inklusive Färben (60 Min.)	140.00
	Wimpern oder Augenbrauen färben	40.00
	Wimpern färben, Augenbrauen färben und zupfen	80.00
	Augenbrauenkorrektur (15 Min.)	40.00
	Haarentfernung Oberlippe oder Kinn***	40.00
	Haarentfernung Ohren oder Nase	40.00
Haarentfernung Körper	Bikinizone Brazilian*** (45 Min.)	120.00
	Bikinizone Classic*** (30 Min.)	80.00
	Beine partiell (30 Min.)	80.00
	Beine komplett (45 Min.)	120.00
	Arme partiell (15 Min.)	50.00
	Arme komplett (30 Min.)	80.00
	Achseln (15 Min.)	50.00
	Brust/Bauch oder Rücken (30 Min.)	80.00
Nagelpflege Hände und Füsse	Shellac entfernen während Manicure oder Pedicure (15 Min.)	20.00
	Shellac auftragen während Manicure oder Pedicure (15 Min.)	40.00
	The Classic Manicure	140.00
	The Classic Pedicure	180.00
Add-ons in Kombination mit Body-Behandlungen	IMask by MARGY'S Monte Carlo	60.00
	Radiofrequenz (15 Min.) Radiofrequenz (30 Min.)	130.00 230.00
Add-ons in Kombination mit Facials	IMask by MARGY'S Monte Carlo	60.00
	Eye Contour Lift Collagen Mask by MARGY'S Monte Carlo	40.00
	Face Lift Collagen Mask by MARGY'S Monte Carlo	70.00
	Radiofrequenz (15 Min.) Radiofrequenz (30 Min.)	130.00 230.00
	Oxygen (15 Min.)	90.00
	Microdermabrasion (15 Min.)	80.00
	Vita Skin Ultraschall Cavitation (15 Min.)	80.00
	Vita Skin Ultraschall mit Face Lift Collagen Mask (15 Min.)	140.00

*** Nur für Damen buchbar.

ÜBERSICHTSKARTE



THE DOLDER GRAND LIFE BALANCE

Jede Lebenssituation erfordert einen entsprechenden Ausgleich, damit sich körperliches und geistiges Wohlbefinden einstellen kann. Die Dolder Grand Life Balance ist darauf ausgerichtet, diesem Anspruch gerecht zu werden. Unser Ziel ist es, jedem Gast die bestmögliche Behandlung in den nachfolgenden vier Lebensbereichen zukommen zu lassen.

RELAX

Entspannung als Ausgleich zum Alltag. Finden Sie Ruhe und Gelassenheit. Nehmen Sie sich Zeit, den Tag ganz bewusst zu geniessen.

BEAUTY

Innere und äussere Schönheit für das vollkommene Wohlbefinden. Lassen Sie sich verwöhnen, regenerieren Sie Ihre Haut und führen Sie ihr wichtige Nährstoffe zu.

VITALITY

Fitness steht bei Ihnen im Vordergrund. Diese Angebote wecken die Lebensgeister und geben Ihnen Kraft und Vitalität für den Tag.

DETOX

Die Entgiftung wird gefördert, Schlackenstoffe werden aus dem Körper geschwemmt. Ausserdem kann Sie dieses Programm bei der Gewichtsreduktion unterstützen.

Das Zeichen der Dolder Signature Collection zeigt Ihnen auf einen Blick einzigartige Behandlungen des Dolder Grand Spa. Unsere Empfehlung für ein exklusives Wohlfühlerlebnis.

RELAX

Nehmen Sie sich Zeit, den Tag bewusst zu geniessen, und finden Sie innere Ruhe und Gelassenheit. Mit diesen Behandlungen schaffen Sie einen entspannenden Ausgleich zum Alltag.

ORGANIC URBAN SKIN FACIAL BY AMALA

Organic Beauty auf höchstem biotechnologischem Niveau! Rezepturen der neuen Generation aus Bio-Fermenten sowie prä- und probiotischen Infusionen stärken und schützen Ihre hauteigene Schutzbarriere. Pures Vitamin C, wirkungsstarke Hyaluronsäure, reinste kaltgepresste Öle sowie das Beste aus biologischen Wirkstoffen und AHA-Fruchtsäuren verfeinern und straffen die Haut und geben ihr den perfekten, jugendlichen Glow zurück – zu 100 % auf Ihre persönlichen Hautbedürfnisse abgestimmt.

(60 Min.) CHF 230.00
(90 Min.) CHF 280.00

ORGANIC BADERITUAL BY AMALA

Durch Massagen mit der Trockenbürste werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und die Durchblutung der Haut wird angeregt. Bio Lavendel, Vanille und Aloe Vera schenken entspannende Wohlfühlmomente und beruhigen empfindliche, trockene und anspruchsvolle Körperhaut. Geniessen Sie währenddessen eine entspannende Kopfhautmassage.

Dieses Angebot ist nur mit anschliessender Organic Aroma Massage by Amala buchbar.

(30 Min.) CHF 80.00

IHR RELAX-TAG
CHF 520.00

- Organic Urban Skin Facial by Amala (60 Min.)
- Organic Aroma Massage by Amala (60 Min.)
- Private Yoga oder Meditation Session (60 Min.)
- Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
- Nutzung des Dolder Grand Spa (4’000 m²)
- Überraschungsgeschenk

BEAUTY

Innere und äussere Schönheit sind der wichtigste Bestandteil für ein vollkommenes Wohlbefinden. Die ausgewählten Behandlungen regenerieren Ihre Haut und führen ihr die Nährstoffe zu, die sie benötigt.

HYDRATING BEAUTY FACIAL BY MARGY'S MONTE CARLO

Aussergewöhnlich reine Inhaltsstoffe erzielen in einer besonderen Zusammensetzung ein weicheres und schöneres Hautbild. Die Gesichtsbehandlung spendet der Haut intensive Feuchtigkeit, glättet feine Linien und verzögert die Hautalterung. Das hocheffektive Behandlungskonzept basiert auf der Verwendung eines Ultraschall-Kavitationsgeräts zur Tiefenreinigung und Entfernung abgestorbener Hautzellen. Ergänzt wird dies durch das Oxyjet- und Vitamingerät, das die Haut mit einer Dosis reinen Sauerstoffs, versetzt mit einem exklusiven Serum, erfrischt. Die antioxidative Behandlung führt der Haut reichlich Hyaluronsäure und Vitamine zu, schützt die Hautzellen und stimuliert die Gesichtsmuskeln, revitalisiert, befeuchtet intensiv, glättet kleine Fältchen und sorgt für eine straffere Haut.

- (90 Min.) CHF 350.00

IHR BEAUTY-TAG
CHF 480.00

Caviar Indulgence by La Prairie (90 Min.)	Organic Aroma Massage by Amala (60 Min.)
Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café	Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m²)
Überraschungsgeschenk	

BEAUTY

La Prairie – Timeless Beauty
Mit Art of Beauty konzipiert La Prairie sensorische Erlebnisse, die ebenso pflegend wie fortschrittlich sind – einzigartige, individuell gestaltete Pflegeprotokolle, angereichert mit wirkungsstarken Molekülen und hochwertigen Inhaltsstoffen, die in den luxuriösen Formulierungen enthalten sind.

Art of Beauty wurde durch den Entstehungsort von La Prairie inspiriert und wird in einer Atmosphäre angeboten, die an die friedvollen Landschaften im Heimatland der Marke erinnert.

La Prairie entwickelt Pflegerituale als Ausdruck der Schweizer Natur in Kombination mit 90 Jahren Schweizer Zellforschung. Durch ihre diskret elegante Ästhetik lassen sie sich in eine Welt zeitloser Schönheit eintauchen.

Art of Beauty von La Prairie entführt Sie an einen Ort, an dem die Zeit still steht, von dem Sie verjüngt zurückkehren.

CAVIAR INDULGENCE –
LIFTING & FIRMING

Die Schweizer Gewässer sind das Herzstück der Kaviarforschung von La Prairie. Angereichert mit Kaviar-Inhaltsstoffen, welche über ein einzigartiges Lifting- und Straffungspotenzial verfügen. Das 90-minütige Hautpflege-Verwöhnprogramm verbessert nachhaltig das Erscheinungsbild durch mehr Elastizität und Festigkeit. Die Haut erscheint fester und straffer.

(90 Min.) CHF 320.00

VITALITY

Wecken Sie Ihre Lebensgeister und werden Sie aktiv. Bei diesen Angeboten stehen Fitness und Vitalität im Vordergrund. Sie geben Ihnen Kraft und jugendliche Frische für den ganzen Tag.

AGE-DEFYING VITALITY FACIAL BY MARGY'S MONTE CARLO

Diese Gesichtsbehandlung reduziert feine Linien und sorgt für eine glatte, strahlende Haut. Hochaktive, individuell abgestimmte Gesichtsmasken aus Kollagen geben der Haut ihre Elastizität zurück, lassen sie straffer erscheinen und von innen heraus strahlen.

Bei dieser Behandlung kommt ein spezielles Gerät zum Einsatz: das leistungsstarke Radiofrequenzgerät, ein bahnbrechendes, effektives Behandlungskonzept, das die Haut durch Anregung der Kollagenproduktion in den untersten Hautschichten von Grund auf erneuert. Die kombinierte Anwendung von Ultraschallwellen und Radiofrequenztechnologie stimuliert die Mikrozirkulation und verleiht der Haut im Handumdrehen ein gesundes, jugendliches Aussehen. Die ultimative Behandlung, um der Hautalterung effektiv entgegenzuwirken.

- (90 Min.) CHF 450.00

BODY EXFOLIATOR BY MARGY'S MONTE CARLO

Ein Meersalz mit zahlreichen natürlichen Spurenelementen vitalisiert den Körper und sorgt für ein samtweiches Hautgefühl.

Dieses Angebot ist nur mit anschliessender Custom Massage buchbar.

(30 Min.) CHF 130.00

IHR VITALITY-TAG
CHF 460.00

- Body Exfoliator by MARGY'S Monte Carlo mit Custom Massage (90 Min.)
- Personal Training (60 Min.)
- Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
- Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m²)
- Überraschungsgeschenk

DETOX

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungspause und kommen Sie mit sich selbst ins Reine.
Diese ausgesuchten Programme fördern Ihre Entschlackung und unterstützen die Gewichtsreduktion.

LUMINOUS DETOX FACIAL BY MARGY'S MONTE CARLO

Ideal bei einem fahlen, matten Teint oder Hautunreinheiten. Diese Behandlung entschlackt, belebt die Haut und lässt sie wieder gesund und vital aussehen. Dabei kommt ein leistungsstarkes Ultraschall-Kavitationsgerät zur Anwendung (nur bei 90 Minuten), das die Haut porentief reinigt und exfoliiert. Abgestorbene Hautzellen werden entfernt und die Poren geöffnet, um den Transport der pflegenden Substanzen bis in die tiefsten Hautschichten zu ermöglichen. Die Haut wirkt sofort vitaler und strahlender.

(60 Min.) CHF 260.00
(90 Min.) CHF 320.00

FIRMFIX DETOX BODY TREATMENT BY MARGY'S MONTE CARLO

Eine entschlackende und stimulierende Behandlung zur Reduzierung von Cellulite und Wassereinlagerungen. Gezielte Drainage und Entschlackung von Problemzonen wie Oberschenkel, Hüften und Po. Die Radiofrequenz Behandlung stimuliert die Kollagenproduktion, fördert die Fettreduktion und strafft die Haut. Die speziell aktivierende Massagetechnik, gefolgt von einer Body-Wrap-Behandlung des entsprechenden Bereichs, ergänzt auf ideale Weise jedes Programm zur Gewichtsreduktion

- (90 Min.) CHF 420.00

IHR DETOX-TAG
CHF 550.00

- Luminous Detox Facial by MARGY'S Monte Carlo (60 Min.)
- Firmfix Detox Body Treatment by MARGY'S Monte Carlo (90 Min.)
- Lunch (ein Gericht) inklusive eines Getränks im Spa Café
- Nutzung des Dolder Grand Spa (4'000 m²)
- Überraschungsgeschenk

INDIVIDUELLES VERWÖHNPROGRAMM — NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM AUSGLEICH

MASSAGEN

Im Dolder Grand Spa verwöhnen wir Sie mit einem umfangreichen Angebot an aussergewöhnlichen und exklusiven Massagen, die Sie auch als Paar, Seite an Seite, geniessen können.

BAMBOO SHIATSU

Bei dieser traditionellen Technik wirkt das rhythmische Klopfen mit Bambusstäben stimulierend auf Körper und Sinne. Durch sanfte bis intensive Berührungen mit «shi» (Finger) und «atsu» (Druck) entlang der Energiebahnen werden Spannungen und Stress abgebaut und das ganzheitliche Wohlbefinden wird gefördert. Die Behandlung erfolgt traditionell auf einem Shiatsu-Futon.

- (60 Min.) CHF 220.00
- (90 Min.) CHF 270.00

ORGANIC AROMA MASSAGE BY AMALA

Wählen Sie für diese Massage eines der hochwertigen Bio-Aromaöle von Amala aus zu 100 % natürlichen Inhaltsstoffen. Die entspannende Aromaölmassage sind Balsam für Körper und Geist.

(60 Min.) CHF 210.00
(90 Min.) CHF 250.00

CUSTOM MASSAGE

Ob kräftig, intensiv und aktivierend oder sanft, harmonisierend und entspannend, ob Rücken, Beine, Arme oder der ganze Körper – unsere Therapeuten stimmen die Massage nach einer Vorbesprechung auf Ihre Wünsche und Life-Balance-Bedürfnisse ab.

(60 Min.) CHF 210.00
(90 Min.) CHF 250.00

D-STONE-MASSAGE

Warme Lavasteine lockern die Muskulatur, und kühlende Schweizer Marmorsteine beleben den Geist. Die Massage ist optimal geeignet bei Verspannungen und Rückenbeschwerden.

(60 Min.) CHF 210.00
(90 Min.) CHF 250.00

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Eine reflektorische Fussmassage zur Verbesserung der Organ- und Gewebefunktionen sowie zur Vitalisierung des ganzen Körpers. Perfekt geeignet zur körperlichen Entspannung.

(30 Min.) CHF 130.00
(60 Min.) CHF 210.00

ENDERMOLOGIE® MIT LPG®

Durch eine intelligente Stimulierung der Haut können sensationelle Veränderungen Ihrer Figur bewirkt werden. Diese nicht invasive Technik zur mechanischen Hautstimulation ermöglicht eine natürliche Reaktivierung des Zellstoffwechsels. Es ist daher empfehlenswert, im Anschluss an eine Endermologie-Behandlung am gleichen Tag Sport zu treiben. Sichtbare Ergebnisse erhalten Sie bereits nach wenigen Behandlungen.

(45 Min.) CHF 190.00
(90 Min.) CHF 330.00

ORGANIC PRECIOUS MOMENTS BY ME AND ME (PRE- OR POST-PREGNANCY TREATMENT)

Perfekter Skin and Mind Support für Mütter oder werdende Mütter. Die für das zweite und dritte Trimester der Schwangerschaft oder nach der Geburt empfohlene Massage unterstützt mit einzigartigen Anti-Stretch-Mark-Rezepturen die Haut. Wohltuende Spezialprodukte mit ausgesuchten Pflanzenextrakten wie Krokus und wildem Ingwer stimulieren und lindern Symptome wie Wassereinlagerungen oder müde und schwere Beine, lösen Verspannungen und werden durch eine entlastende Ganzkörper-Ölmassage begleitet. Spezielle Peptide, Pflanzenöle und neurokosmetische Inhaltsstoffe sorgen für perfekte Elastizität, vollkommene Entspannung und die Revitalisierung der Haut.

- (60 Min.) CHF 210.00
- (90 Min.) CHF 250.00

NAGELPFLEGE

Lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie eine Auszeit im Dolder Grand Spa oder in unserer Nail Lounge.

THE CLASSIC MANICURE

Wir passen Ihre Nagelform an, entfernen überschüssige Nagelhaut und pflegen die Hände mit einer entspannenden Handmassage. Wählen Sie zwischen einem Farblack oder einem Handpeeling. Optional kann Shellac dazugebucht werden.

(60 Min.) CHF 140.00

THE CLASSIC PEDICURE

Entspannen Sie zu Beginn bei einem mineralisierenden Fussbad. Anschliessend passen wir Ihre Nagelform an, entfernen überschüssige Nagel- und Hornhaut und pflegen die Füsse während einer entspannenden Fussmassage. Wählen Sie abschliessend zwischen einem Farblack oder einem Fusspeeling. Optional kann Shellac dazugebucht werden.

(75 Min.) CHF 180.00

MAKE-UP-ANGEBOTE

Für die diversen Make-up-Services wenden Sie sich bitte an das Spa Reception Team.

ENTSPANNUNG GENIESSEN UND ZEIT FÜR SICH HABEN

SPA SUITEN

Für Ihr privates Spa-Erlebnis bietet das Dolder Grand Spa zwei etwa 70 m² grosse Spa Suiten, ausgestattet mit je zwei Behandlungsliegen, Dampfbad, Whirlpool, Schneckendusche, Liegeinsel, Balkon, Cheminée und Fernseher. Die Spa Suite Deluxe verfügt ausserdem über ein Sanarium.

SPA SUITE

SPA SUITE SUPERIOR
ohne Behandlungen
(120 Min.) CHF 350.00
Jede weitere Stunde: CHF 150.00

SPA SUITE DELUXE
ohne Behandlungen
(120 Min.) CHF 450.00
Jede weitere Stunde: CHF 200.00

THE COUPLE'S CELEBRATION

Das exklusive Spa-Erlebnis Seite an Seite in der Spa Suite beginnt mit einem Dampfbad (15 Min.), gefolgt von einem selbstständig durchgeführten Trockenpeeling mit Luffapads, dem Organic Baderitual by Amala (30 Min.) und einer entspannenden Paarmassage (60 Min.). Um Sie auch kulinarisch zu verwöhnen, servieren wir Ihnen je ein Glas Champagner und eine Auswahl an feinen Canapés.

SPA SUITE SUPERIOR
(180 Min.) 1'050.00 für 2 Personen

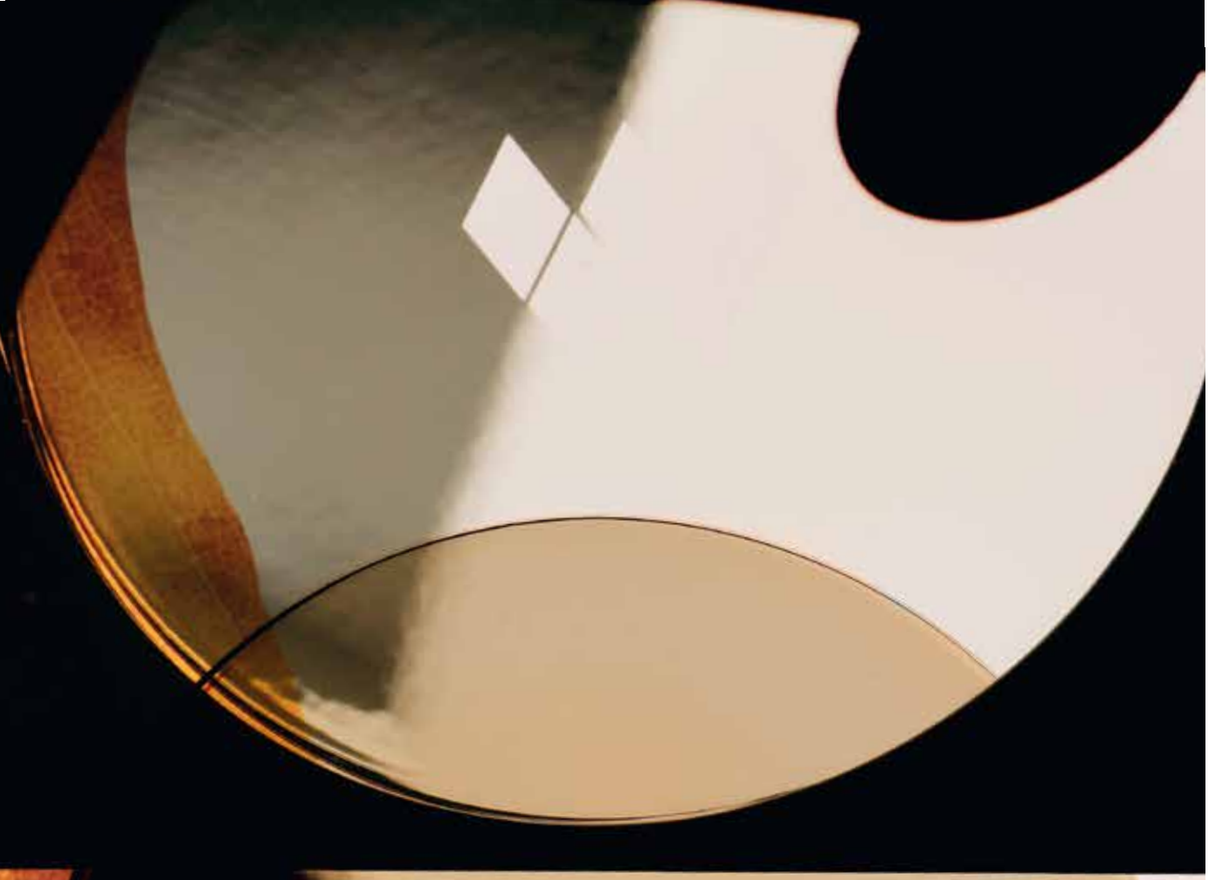
SPA SUITE DELUXE
(180 Min.) CHF 1'150.00 für 2 Personen

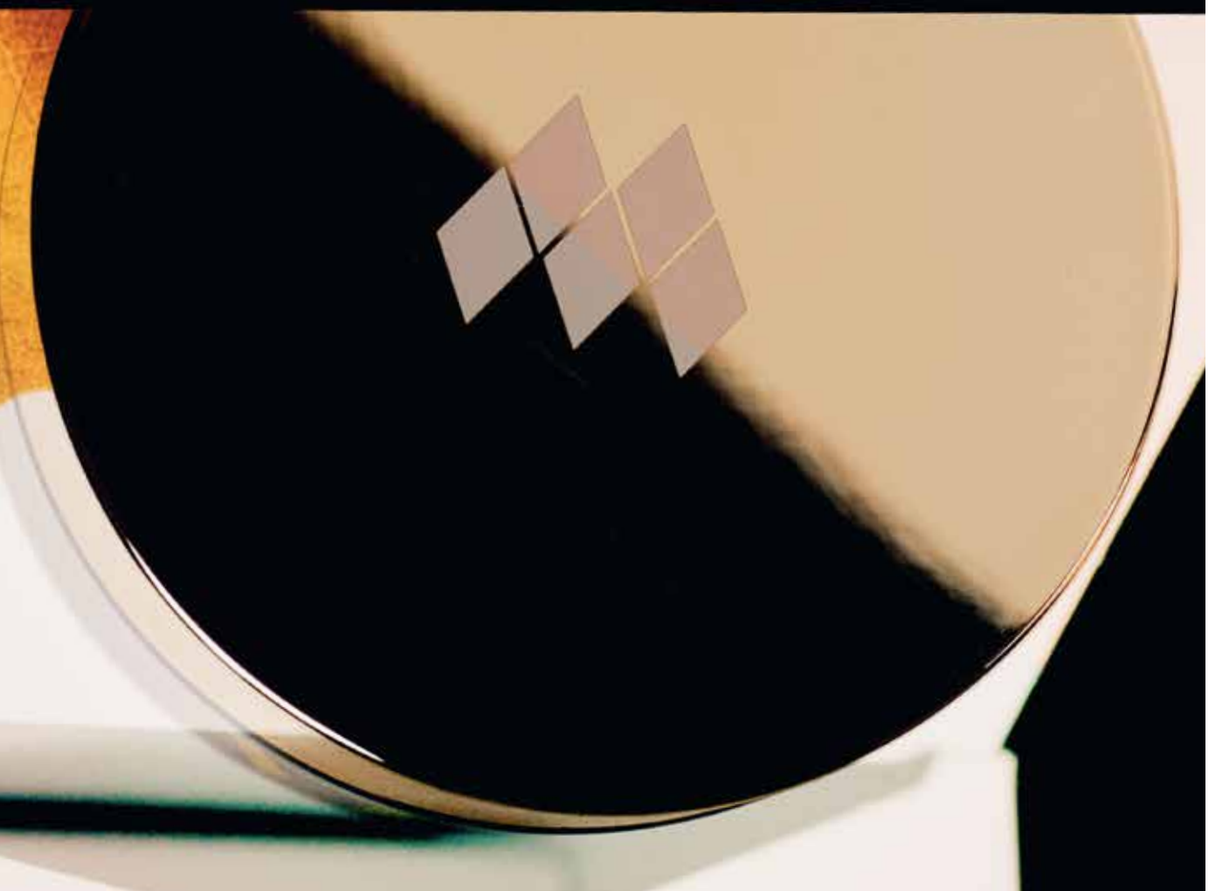
MARRY ME

Das romantische Spa-Erlebnis in der Spa Suite beginnt mit zwei Stunden Zweisamkeit. Wir heissen Sie willkommen in einem Meer von Rosenblättern, mit einem süssen Gruss aus unserer ausgezeichneten Patisserie und einer Flasche Champagner, mit welcher Sie auf die gemeinsame Zukunft anstossen können. Um Ihr einzigartiges Erlebnis abzurunden, geniessen Sie zu guter Letzt gemeinsam eine Stunde lang eine entspannende Paarmassage, bei der Sie die wundervollen Geschehnisse der letzten Stunden Revue passieren lassen können.

SPA SUITE SUPERIOR
(180 Min.) CHF 1'250.00 für 2 Personen

SPA SUITE DELUXE
(180 Min.) CHF 1'350.00 für 2 Personen





HAIRSTYLING – EN VOGUE, THE LEADING HAIR SALON

Der exklusive Salon von EN VOGUE bietet Ihnen alles, um Ihr Haar zu verwöhnen, zu pflegen und zu stylen. Das Team behandelt Ihr Haar mit den hochwertigen Produkten von Shu Uemura und Kérastase und berät Sie gerne für den perfekten Look.

PFLEGE	CHF
Shu Uemura Moment Ceremony	Ab 60.00
Kérastase Fusio-Dose	45.00
Kérastase Pflegeritual	Ab 35.00
Hair Botox	Ab 100.00
Hair Rescue System	Ab 90.00

BEAUTY	CHF
Make-up	Ab 120.00
Augenbrauen zupfen	30.00
Augenbrauen oder Wimpern färben	45.00

DAMEN	CHF
Schneiden und Föhnen	140.00 bis 170.00
Föhnen	80.00 bis 120.00
Ansatz färben	140.00
Balayage	Ab 200.00
Highlights ganzer Kopf	Ab 250.00
Highlights Oberkopf	Ab 150.00
Blondierung	Ab 200.00
Intensivtönung	Ab 80.00
Haare strecken	Ab 220.00
Extensions (50 Stück)	760.00
Schnitt und Styling für Kinder bis 10 Jahre	70.00

HERREN	CHF
Schnitt und Styling	Ab 95.00
Tönung	Ab 50.00

WEDDING	CHF
Brautfrisur und Make-up	Ab 650.00

FITNESS UND ERNÄHRUNG

Im Fitnessstudio finden Sie einen Kardiobereich, Kraftmaschinen, Freihanteln sowie einen funktionellen Bereich. Unsere Personal Trainers unterstützen Sie gerne bei Ihrer individuellen Trainingsplanung. Details zu den Group-Fitnesskursen finden Sie im Wochenplan.

CARDIOSCAN-KÖRPERANALYSE

Zur Ermittlung Ihrer persönlichen Ausgangslage führen wir eine Körperanalyse am CardioScan-Checkpoint durch. Diese umfasst die Durchführung und Analyse eines EKG sowie die Erfassung und Auswertung von Herzfrequenzvariabilität und Stresslevel, Stoffwechsel, Körperzusammensetzung und Blutdruck. Diese Werte bestimmen die richtige Intensität des Trainings sowie die passend zusammengesetzte und mengenmässig abgestimmte Ernährung. Sie erhalten individuelle Programme zur Erreichung Ihrer persönlichen Trainingsziele.

(60 Min.) CHF 170.00

PERSONAL TRAINING

Für individuelle Betreuung beim körperlichen oder mentalen Fitnesstraining stehen Ihnen erfahrene Personal Trainers zur Verfügung. Sie begleiten Sie je nach Wunsch einzeln oder als Paar – in unserem Fitnessstudio, in einem der Personal-Training-Studios oder im Freien. Dank direktem Zugang zum Adlisbergwald ist das Dolder Grand ein idealer Ausgangspunkt für Outdoor-Aktivitäten aller Art. Unter anderem bieten unsere Personal Trainer ein Outdoor-Bootcamp, Running, Mountainbiking und Outdoor-Yoga an.

PERSONAL TRAINING
(60 Min.) CHF 170.00

PERSONAL TRAINING
(90 Min.) CHF 225.00

PAARTRAINING
(60 Min.) CHF 250.00

PAARTRAINING
(90 Min.) CHF 330.00

MEDITATION WALK

Mit traditionellem, achtsamen Gehen werden Sie mit einer individuell auf Sie abgestimmten Meditationstechnik angeleitet, einen entspannenden Weg zu sich selbst zu finden – getragen von Körperschall-Musik, von isochronen Tönen und beruhigenden Naturgeräuschen.

MEDITATION OF THE SENSES

Sie werden mit speziell auf jedes Sinnesorgan abgestimmten Meditationstechniken angeleitet und begeben sich auf eine Reise durch die Sinne. Anschliessend kommen die patentierten Zirben-Sound-Pads von Dr. Mussmann zum Einsatz. Es vibrieren angenehm entspannende Körperschall-Wellen in jeder Ihrer Zellen, und Sie erfahren eine energetisierende Reise ins Innere Ihres Bewusstseins – getragen von Körperschall-Musik, isochronen Tönen und Naturgeräuschen.

- MEDITATION WALK
  (45 Min.) CHF 150.00
- MEDITATION OF THE SENSES
  (60 Min.) CHF 190.00

DAY SPA

SPA LUNCH BREAK
Montag bis Freitag (exklusive Feiertagen)
11.00 bis 14.00 Uhr
Spa-Benutzung inklusive eines Guthabens im Wert von CHF 210.00. Einlösbar für Behandlungen oder Personal Training
CHF 230.00

DAY SPA
Der Eintrittspreis entspricht einem Guthaben, das Sie für Behandlungen einsetzen können und das zur unbeschränkten Nutzung des Dolder Grand Spa von 6.00 bis 22.00 Uhr berechtigt. Das Guthaben kann nicht für Konsumationen im Spa Café und Spa Shop eingelöst werden.

DAY SPA
Montag bis Donnerstag
CHF 290.00

DAY SPA
Freitag bis Sonntag und an Feiertagen
CHF 460.00

TREATMENT ONLY
Buchen Sie eine Behandlung oder ein Personal Training Ihrer Wahl, exklusive Spa-Benutzung

HOW TO SPA

MINDESTALTER
Kindern ab zwölf Jahren in Begleitung von Erwachsenen ist der Zutritt zum Spa mit Einschränkungen gestattet. Ein Mindestalter von zwölf Jahren ist erforderlich für:

- Swimming Pool, Aqua Zone mit Dampfbad und Sanarium
- Workout und Group-Fitnesskurse
- Behandlungen

Ein Mindestalter von 16 Jahren ist erforderlich für:

- Ladies' Spa und Gentlemen's Spa (Nudist Zones)

TERMINE UND RESERVIERUNGEN
Für Spa-Reservierungen kontaktieren Sie uns telefonisch unter +41 44 456 64 00. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns im Vorfeld auf allfällige gesundheitliche Besonderheiten aufmerksam machen, da einzelne Behandlungen möglicherweise für Sie ungeeignet sein könnten. Bitte finden Sie sich mindestens 15 Minuten vor Ihrem Termin bei uns ein. So haben Sie genügend Zeit, das Dolder Grand Spa kennenzulernen und in Ruhe eine Tasse frischen Tee zu geniessen. Preisänderungen vorbehalten.

ANNULLIERUNGEN
Bei Stornierungen und Terminverschiebungen informieren Sie uns bitte bis spätestens 24 Stunden im Voraus telefonisch unter +41 44 456 64 00 oder per E-Mail an spa@thedoldergrand.com, um eine vollumfängliche Stornierungsgebühr zu vermeiden.

VERSPÄTUNGEN
Leider ist es bei Verspätungen nicht möglich, die Behandlungen über den vereinbarten Termin hinaus zu verlängern. Wenn Sie sich später als gebucht bei uns einfinden, verkürzt sich Ihre Behandlungszeit entsprechend.

VORBEREITUNG AUF IHRE BEHANDLUNGEN
Wir empfehlen Ihnen, sich vor einem Salzpeeling nicht zu rasieren. Bei Sonnenbrand sind Behandlungen mit Peeling gänzlich zu vermeiden. Herren wird empfohlen, sich vor einer Gesichtsbehandlung zu rasieren, um eine maximale Pflege und Wirkung für die Haut zu erzielen.

SPA-ETIKETTE
Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, während Ihres Aufenthalts im Spa nicht zu telefonieren und Ihre Mobilfunkgeräte auf lautlos zu stellen. Das Fotografieren und Filmen anderer Gäste ist im gesamten Spa nicht erlaubt. Das Dolder Grand Spa ist rauchfrei. Bitte unterhalten Sie sich in allen Bereichen aus Rücksicht auf die anderen Gäste leise und zurückhaltend.

KLEIDUNG
Sie erhalten bei uns einen Bademantel, Slipper und ein Schliessfach für Ihre persönlichen Gegenstände. Möchten Sie unsere Fitnesseinrichtungen nutzen, sind geeignete Trainingsschuhe Voraussetzung. Für die Shiatsu-Massagen wird bequeme Shiatsu-Kleidung zur Verfügung gestellt. Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, in der Aqua Zone Badekleidung zu tragen. Für die LPG®-Behandlungen erhalten Sie Ihren persönlichen Body Suit.

WERTSACHEN
Schliessfächer stehen in den Garderoben zur Verfügung. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen in Ihrem Hotelzimmersafe einzuschliessen oder zu Hause zu lassen.

PRIVATSPHÄRE
Die meisten Ganzkörperbehandlungen geniessen Sie unbekleidet. Sie können sich allein und ungestört umziehen, und während der Behandlungen sind alle Körperteile, die nicht in die Behandlung einbezogen sind, mit Handtüchern bedeckt.

GESCHENKGUTSCHEINE
Gerne stellen wir Ihnen vor Ort individuelle Gutscheine aus. Sie können diese auch online auf der Website des Dolder Grand einfach von zu Hause aus bestellen und ausdrucken.

ÖFFNUNGS-ZEITEN

SPA
Täglich, 6.00 bis 22.00 Uhr

FITNESS
Für Hotelgäste 24 Stunden am Tag zugänglich

BEHANDLUNGEN
Täglich, 9.00 bis 21.00 Uhr

HAIRSTYLING
Montag bis Samstag, 9.00 bis 19.30 Uhr
Sonntag, 10.00 bis 19.30 Uhr

MEDICAL WELLNESS
Gerne vereinbaren wir für Sie einen Termin an der Spa Reception oder über Telefon +41 44 456 64 00. Die Praxis befindet sich im Spa Wing auf dem Stockwerk L.

SPA SHOP
Täglich, 9.00 bis 21.00 Uhr

SPA CAFÉ
Montag bis Freitag, 11.00 bis 20.00 Uhr
Samstag und Sonntag, 10.00 bis 20.00 Uhr

INFRASTRUKTUR

FLÄCHE
4’000 m^2

LADIES’ SPA UND GENTLEMEN’S SPA (GETRENNTE BEREICHE)
Steampots, Dampfbad, Aromapool, Sauna, Tauchbecken, Kotatsu-Fussbad, Solarium, Relaxation

AQUA ZONE (GEMISCHTER BEREICH)
Swimming Pool, Indoor- und Outdoor-Whirlpool, Sanarium, Dampfbad, Sunaburo (Pebble-Liegen), Snow Paradise, Chillout Room, Spa-Terrasse

MEDITATIONSRAUM

FITNESS
Workout, Mind-Body und Movement Studio

BEHANDLUNGEN
18 Behandlungsräume, 2 Spa Suiten

RECEPTION AREA
Spa Café, Spa Shop, Hairstyling, Spa Library

Auflage Herbst 2022. Änderungen vorbehalten.
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

SWISS DELUXE HOTELS

THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD®

THE DOLDER GRAND · A BRAND OF DOLDER HOTEL AG
KURHAUSSTRASSE 65 · 8032 ZURICH, SWITZERLAND · INFO@THEDOLDERGRAND.COM · THEDOLDERGRAND.COM · T +41 44 456 60 00